
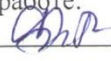



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО учителей начальных классов:  /Н.А. Мухаметзянова/ « 26 » 08 2021г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по учебно- воспитательной работе:  /Ф.А.Богодарова/ « 28 » 08 2021г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Нижнемактаминская СОШ №2»:  /М.Г.Закирова / Приказ от « 26 » 08 2021г. №
---	--	--

Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
для 3В класса  
учителя начальных классов  
Ибрагимовой Лилии Мазитовны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ ОТ « 30 » 08 2021 г.. № 1

## Календарно-тематическое планирование

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего: 102 часа

№	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
<b>Теория физической культуры – 2 часа</b> <b>Легкая атлетика – 5 часов</b> <b>Гимнастика с основами акробатики – 16 часов</b> <b>Подвижные игры – 2 часа</b>				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Значение разминки.	1	1.09	
2	Развитие выносливости: бег на 30 метров с высокого старта.	1	2.09	
3	Акробатические комбинации. Перекаты, кувырок вперед.	1	4.09	
4	Тестирование челночного бега 3x10м с высокого старта	1	8.09	
5	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила и особенности игры в футбол.	1	9.09	
6	Кувырок вперед.	1	11.09	
7	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.	1	15.09	
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	16.09	
9	Усложненный кувырок вперед.	1	18.09	
10	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	22.09	
11	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	24.09	
12	Игровые упражнения с кувырками.	1	25.09	
13	Элементы футбола в подвижных играх.	1	29.09	
14	Тестирование прыжка в длину с места.	1	30/09	
15	Кувырок назад.	1	2.10	
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1	5.10	
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	8.10	
18	Кувырок назад.	1	9.10	

19	Упражнения на низкой перекладине: висы.	1	12.10	
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1	16.10	
21	Акробатические элементы.	1	20.10	
22	Тестирование вися и проверка волевых качеств.	1	21.10	
23	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1	23.10	
24	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост», «ласточка».	1	27.10	
<b>Теория физической культуры – 3 часа</b> <b>Гимнастика с основами акробатики – 13 часов</b> <b>Лёгкая атлетика -1 ч.</b> <b>Подвижные игры – 3 часа</b>				
25	Искусство владения мячом.	1	28.10	
26	Подвижная игра «Подвижная цель»		30.10	
27	Лазанье по гимнастической стенке.	1	10.11	
28	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	11.11	
29	Особенности физической культуры разных народов.	1	13.11	
30	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1	17.11	
31	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные.	1	18.11	
32	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега.	1	20.11	
33	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке.	1	24.11	
34	Акробатические комбинации. Кувырок назад.	1	25.11	
35	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке.	1	27.11	
36	Вис на гимнастической стенке.	1	1.12	
37	Закаливание организма.	1	2.12	
38	Лазанье по гимнастической стенке.	1	4.12	
39	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища.	1	8.12	
40	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	9.12	
41	Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале. «Горячая линия».	1	11.12	
42	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	15.12	

43	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1	16.12	
44	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1	18.12	
45	Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1	22.12	
<b>Гимнастика с основами акробатики – 20 час</b> <b>Лыжная подготовка – 13 часов</b>				
46	Подвижные и спортивные игры.	1	<b>23.12</b>	
47	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	1	25.12	
48	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов.	1	12/01	
49	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1	13.01	
50	Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	15.01	
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	19.01	
52	Вращение обруча.	1	20.01	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1	22.01	
54	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	1	26.01	
55	Подъемы и спуски на лыжах с палками.	1	27.01	
56	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1	29.01	
57	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1	2.02	
58	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	3.02	
59	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	5.02	
60	Упражнения со скакалками		9.02	
61	Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками.	1	10.02	
62	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций на лыжах.	1	12.02	
63	Передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1	16.02	
64	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений со скакалкой.	1	17.02	
65	Прыжки в скакалку.	1	19.02	

66	Акробатические упражнения. Упоры, перекаты, стойка на лопатках.	1	23.02	
67	Подвижные игры.	1	24.02	
68	Прыжки в скакалку в тройках.	1	26.02	
69	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	2.03	
70	Строевые упражнения.	1	3.03	
71	Прыжки в скакалку в тройках.	1	5.03	
72	Круговая тренировка.	1	9.03	
73	Бег на дистанцию до 400 метров на время.	1	10 .03	
74	Стойка на голове.	1	12.03	
75	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	16.03	
76	Стойка на руках. Тестирование метания мешочка на дальность.	1	17.03	
77	Стойка на руках.	1	19.03	
<b>Теория физической культуры – 1 час</b> <b>Легкая атлетика – 7 часов</b> <b>Гимнастика с основами акробатики – 6 часов</b> <b>Плавание – 7 часов</b> <b>Подвижные игры – 3 часа</b>				
79	Круговая тренировка.	1	23.03	
80	Стойка на голове и руках.	1	24.03	
81	Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.	1	26.03	
82	Правила игры в волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	6.04	
83	Повторение акробатических упражнений.	1	7.04	
84	Подвижная игра «Пионербол»	1	9.04	
85	Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками.	1	13.04	
86	Упражнения на уравнивание предметов.	1	14.04	
87	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места.	1	16.04	
88	Тестирование вися на время.	1	20.04	
89	Упражнения на уравнивание предметов.	1	21.04	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.	1	23.04	

91	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	27.04	
92	Круговая тренировка.	1	28.04	
93	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	30.04	
94	Тестирование челночного бега 3x10м с высокого старта.	1	4.05	
95	Круговая тренировка.	1	5.05	
96	Игровое упражнение «Поплавок».	1	7.05	
97	Строевые упражнения Игровое упражнение «Медуза».	1	11.05	
98	Круговая тренировка Игровое упражнение «Звезда».	1	12.05	
99	Игровое упражнение «Стрела»	1	14.05	
100	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Движения руками и ногами при плавании кролем.	1	18.05	
101	Круговая тренировка Скольжение на груди с последующим включением ног, рук и дыхания.	1	19.05	
102	Подвижные игры. Ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.	1	21.05	